CLAFOUTI SAVEUR POMME RAISIN

En-cas (clafouti) hyperprotéiné et hypocalorique (appauvri en glucides et en lipides), édulcoré saveur pomme raisin, dont la valeur énergétique est de 101 kcal

INGREDIENTS : protéines de lait, protéines végétales (soja), blanc d'œuf, arôme (pomme, rhum), farine de blé, actif (inuline de chicorée, minéraux (Fe, Zn, Cu, Mn, Se, I), vitamines (A, D3, E, C, B1, B2, B3/PP, B5, B6, B9, B12, B8/H), extrait de thé vert, extrait de café vert, vitamine B6)), raisins, édulcorants (aspartame (source de phénylalanine) (E951), acésulfame (E950)), antiagglomérants (carbonate de potassium (E501), carbonate de magnésium (E504)), épaississant (gomme de guar (E412)), sel, acides aminés (DL-méthionine, L-thréonine, L-valine).

ALLERGENES : soja, lait, gluten, œuf

MODE D'EMPLOI : Mélanger la poudre à 80 ml d'eau froide (au fouet ou au shaker). Laisser reposer quelques minutes. Faire cuire dans un moule individuel au four traditionnel à 175°C pendant 25 minutes. Déguster tiède ou froid.

Valeurs nutritionnelles		Pour 100 grs	Par portion soit 28,4 grs	AJR en %
Energie				
	kJ	1490,3	423,2	
	kcal	356,5	101,3	
protéines en gr		63,5	18,0	
lipides en gr		2,1	0,6	
glucides en gr		17,6	5,0	
	dont sucres en gr	10,3	2,9	
fibres en gr		4,2	1,2	
Sels minéraux	Calcium en mg	364,0	103,4	13,0
	Phosphore en mg	421,8	119,8	17,0
	Sodium en mg	840,2	238,6	/
	Potassium en mg	706,5	200,6	10,0
	Magnésium en mg	133,7	38,0	10,0
	Fer en mg	11,8	3,3	24,0
	Zinc en mg	6,3	1,8	18,0
	Cuivre en mg	0,9	0,3	26,0
Vitamines	A (Rétinol) en µg	422,7	120,0	15,0
	C (Acide ascorbique) en mg	42,3	12,0	15,0
	E (Tocophérol) en mg	6,3	1,8	15,0
	B1 (Thiamine pure) en mg	0,6	0,2	15,0
	B2 (Riboflavine pure) en mg	0,7	0,2	15,0
	B3/PP (Niacine) en mg	8,5	2,4	15,0
	B5 (Acide pantothénique) en mg	3,2	0,9	15,0
	B6 (Pyridoxine pure) en mg	1,5	0,4	30,0
	B12 (Cyanocobalamine) en µg	1,3	0,4	15,0
	B8/H (Biotine) en µg	26,4	7,5	15,0
	B9 (Acide folique) en µg	105,7	30,0	15,0
	D2 (Ergocalciferol), D3 (Cholécalciférol) en µg	2,6	0,8	15,0